

## ACTUEEL



# Fruit je dag!

Fruit en groenten zijn gezond, dat weten we allemaal. Twee tot drie stukken fruit en 250 tot 300 gram groenten hebben we per dag nodig, maar de gemiddelde Belg komt nog niet eens aan de helft! Een campagne van VLAM, het Vlaams Centrum voor Agro- en Visserijmarketing, moet daar verandering in brengen.

### Hoe krijgen we meer zin in groenten en fruit?

#### Voedingsdeskundige en diëtiste Annelies Verhelst:

"Veel mensen weten niet wat een gigantisch aanbod groenten en fruit er bestaat. Stap eens een groentewinkel binnen en bekijk het aanbod; je ontdekt zeker soorten die je nog nooit hebt geproefd. En pak er eens wat kookboeken bij: wedden dat je

veel inspiratie opdoet en zin krijgt in al die lekkere vitaminen en mineralen?"

#### Wanneer eten we het best fruit?

"Tussen de hoofdmaaltijden in, als tussendoortje. Fruit kun je zeker ook als ontbijt eten. Probeer dan bijvoorbeeld twee à drie stuks te eten."

#### Is fruit persen even gezond als een gewoon stuk fruit eten?

"Fruit persen mag zeker af en toe, maar zorg er wel voor dat je niet altijd fruitsapjes drinkt. Door het persen gaat een deel van het vezelgehalte van de vrucht verloren. Fruit in blik mag je zeker ook eens proberen, maar kies dan voor fruit op eigen sap in plaats van op siroop."

#### Heb je nog wat tips om creatief met fruit om te springen?

"'s Morgens fruit op de boterham, bijvoorbeeld een toast met jam en fruit in schijfjes erop. Of met een heel fruitontbijt in de vorm van een fruitsalade met versgeperst sinaasappelsap erbij. En probeer tussendoor eens een fruitshake, yoghurt met fruit of gedroogde vruchtjes of noten."